

Hockey Training

Hallen-Warm-up Teil 1

Ein Starterpaket für die kommende Hallensaison

Das hohe Tempo im Hallenhockey und das Hin und Her mit den vielen Torszenen lässt nicht nur die Zuschauerzahlen wachsen, sondern auch die Lust der Hockeyzunft, sich dort zu verausgaben. Auch wenn die technischen Variationen sich reduzieren, so wächst die Handlungs- und Entscheidungsschnelligkeit in hohem Maße. Die Qualität der technisch-taktischen

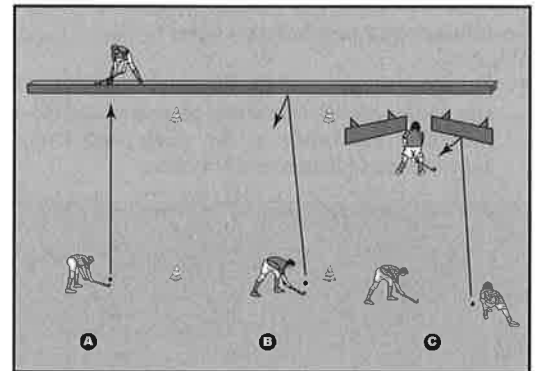
Fertigkeiten in den Aktionen hat einen höheren Stellenwert. Fehler führen schneller zu unliebsamen Konsequenzen. Das bedeutet, dass die Aktiven eine deutlich geringere Fehlertoleranz entwickeln müssen. Die Kunst für den Trainer liegt darin, darauf hinzuweisen und zielgerichtet diese „Ohne-Angst-vor-Fehler-Typen“ herauszubilden. In der kurzen

Phase zwischen Feldsaisonende und Hallensaisonbeginn sollten daher vorrangig folgende hallentypischen Elemente trainiert werden:

- ▶ Tiefe Ballannahme,
- ▶ Ballmitnahme im hohem Tempo,
- ▶ Zuspiel über die Bande,
- ▶ Kombinationen,
- ▶ Torschussstecher,
- ▶ Umspielen mit der Bande.

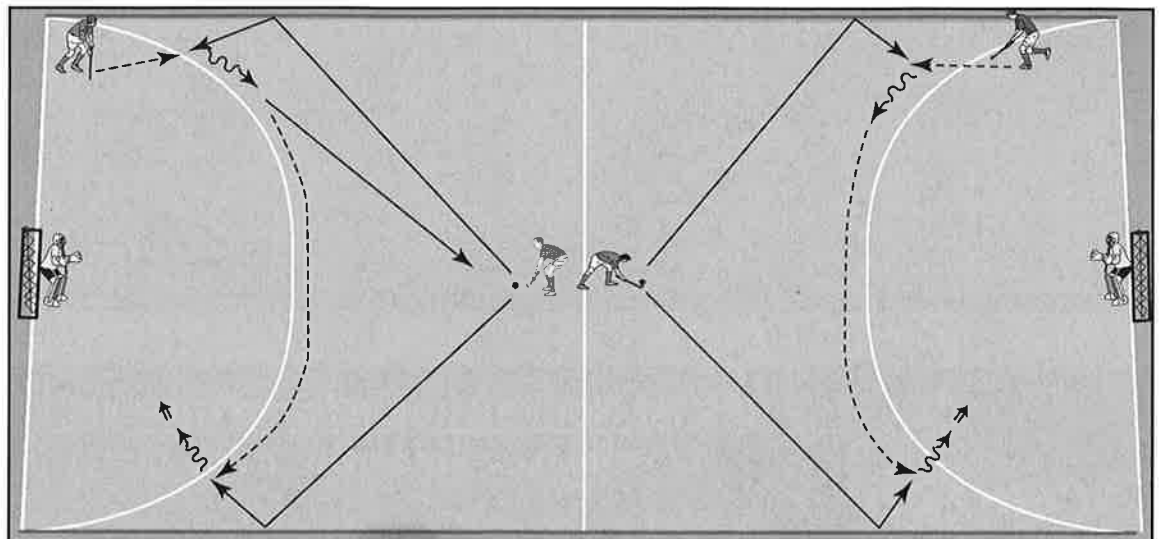
Tiefe Ballannahme

- A: Der Übende steht auf der Bande, so dass er für die Ballannahme eine tiefere Körperposition einnehmen muss. Der Zuspieler kann wahlweise in die Vor- oder in die Rückhand spielen.
- B: Der Übende steht (je nach Leistungsniveau) 2-4 m vor der Bande, Blick zur Bande. Die Zuspieler stehen im Rücken und spielen wechselweise den Ball über die Bande so an, dass der Übende den Ball mit der tiefen Vorhand oder Rückhand annehmen kann. Erweiterung: Die Zuspieler können wahlweise ohne Wissen des Übenden zuspielen.
- C: Es werden 2 Bänke gekippt und mit der Sitzfläche zum Übenden in einem Winkel gestellt. Die Zuspieler stehen im Rücken und spielen wechselweise den Ball über die Bänke so an, dass der Übende den Ball entweder mit der tiefen Vorhand oder der Rückhand annehmen kann.

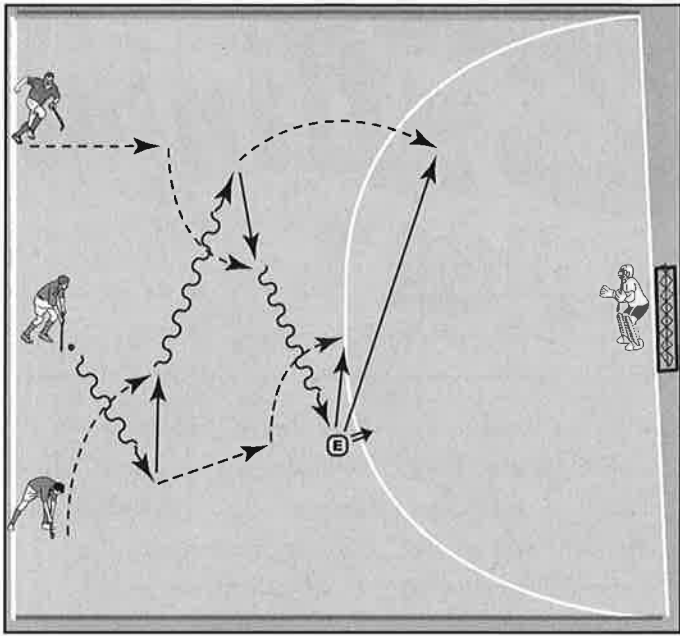


Ballannahme bei hohem Tempo

- ▶ Die Spieler laufen dem Pass (über die Bande) entgegen. Nach der Ballmitnahme passen sie zurück und laufen zur gegenüber liegenden Bande und nehmen den Pass über die Bande wieder an.
- ▶ Die Übung schließt mit einem Torschuss ab.

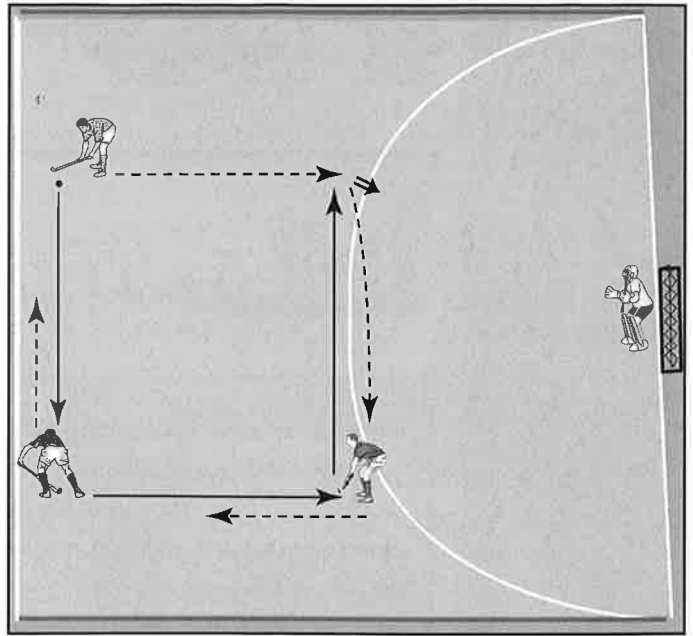


HEINI KNUF, der Autor dieses Beitrags, ist Trainer im Club Raffelberg und Leiter der Lehrkommission im DHB.



Kombinationen zu dritt

- ▶ Ballführender Spieler dribbelt nach rechts und passt nach innen auf den vorher hinterkreuzenden Spieler.
- ▶ Dieser dribbelt nach links und passt wieder nach innen auf den vorher hinterkreuzenden Spieler. Kombinationen bis zum Torabschluss.



Kombinationen am Kreisrand

- ▶ Der Spieler passt quer und läuft dann zum Schusskreisrand. Der nächste Pass erfolgt steil zum Schusskreisrand.
- ▶ Anschließend quer auf den aufgerückten Anspieler, der hier zum Torschuss kommt.

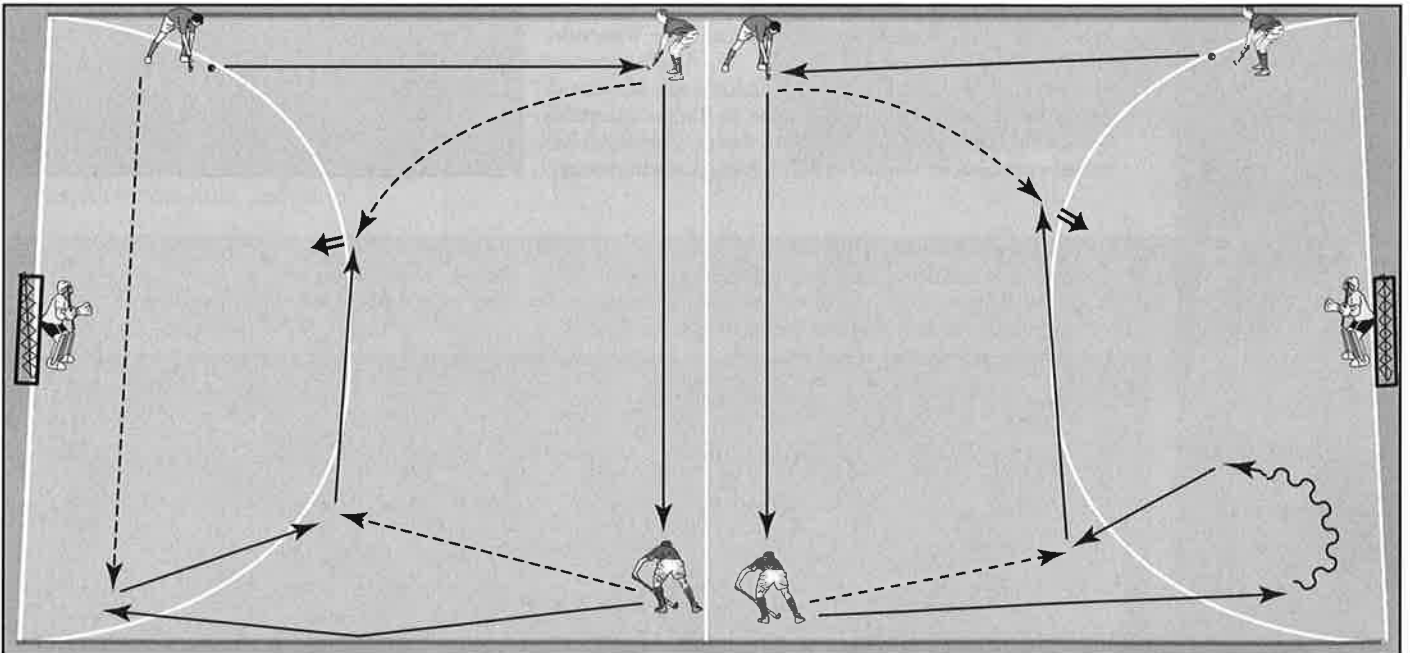
Kombinationen mit Seitenwechsel

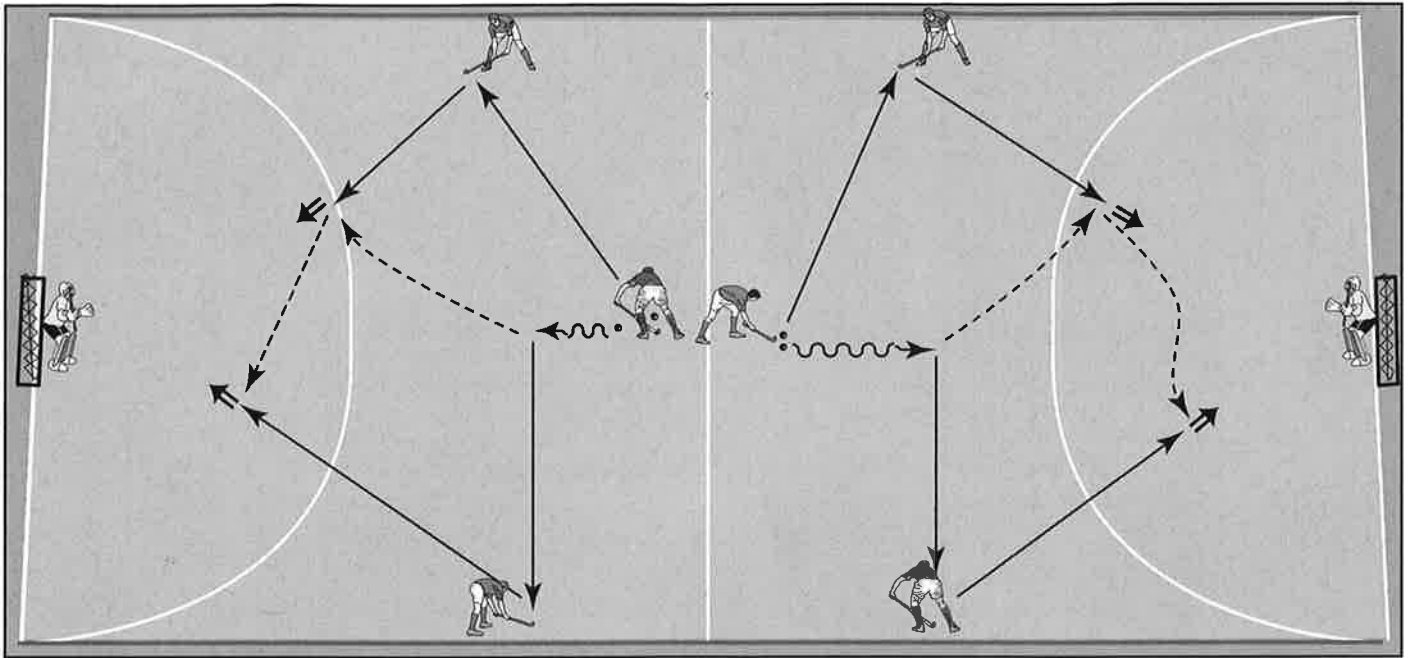
Ablauf:

- ▶ Der Spieler passt zur Mittellinie und läuft zur anderen Bandenseite. Der Spieler an der Mittellinie passt quer auf die andere Seite. Hier wird über die Bande in den Kreis zum Doppelpass angespielt, anschließend Querpass und Torschuss.

Hinweis:

- ▶ Die Verbindung Ballannahme/Ballabgabe sollte sehr schnell erfolgen, wenn möglich direkt weiterleiten.
- ▶ Die Spieler dürfen erst unmittelbar vor dem Ball am Anspielpunkt sein (Timing).





Torschussstecher 1

Organisation:

- Die Zuspieler rechts und links an der Bande. Die Übenden stehen an der Mittellinie und die Torwarte im Tor.

Ablauf:

- Der Spieler passt an der Mittellinie einen Ball nach außen, mit dem zweiten startet er Richtung Schusskreis und passt ihn auf Höhe des anderen Zuspielers diesem zu. Anschließend läuft er in den Schusskreis und erwartet den Pass für einen

Torschussstecher vom ersten Zuspieler. Danach läuft er im Schusskreis zur anderen Seite zum 2. Zuspiel und verwertet auch diesen als Stecher.

Wichtig:

- Die Zuspiele für die Torschussstecher müssen genau und hart sein. Ansonsten sollte der Spieler den Ball situationsgerecht annehmen und verwerten.

Torschussstecher 2

Organisation:

- Jeweils ein Zuspieler an der Mittellinie, rechte und linke Bande. 2- max. 4 Spieler pro Gruppe. Torwart im Tor.

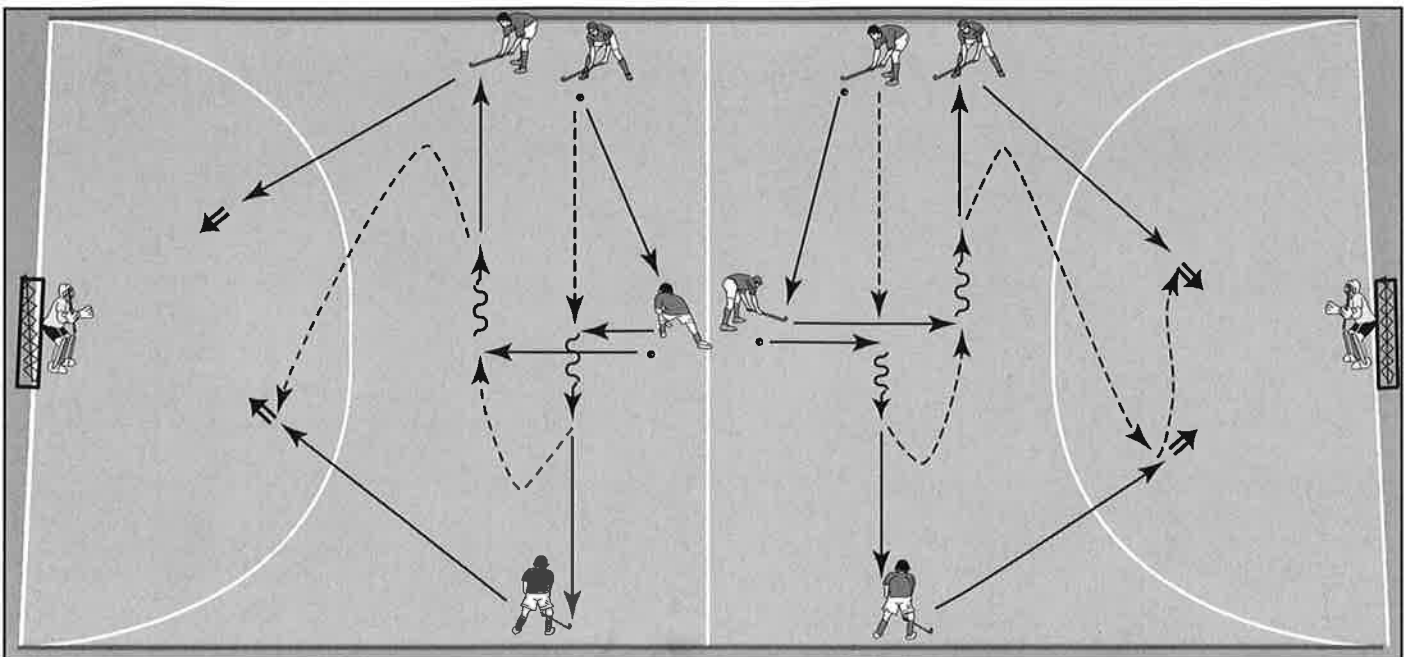
Ablauf:

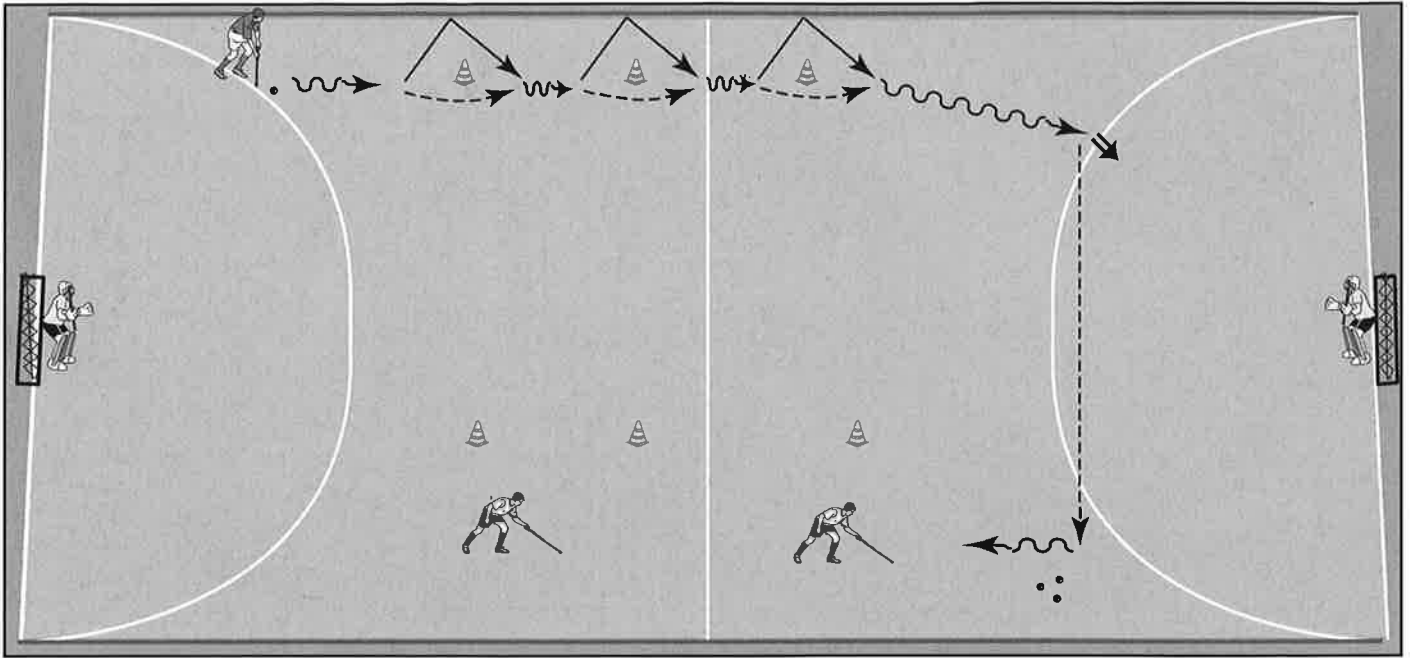
- Der Spieler passt den Ball zum Zuspieler an der Mittellinie und erhält einen Steilpass von diesem zurück. Anschließend passt er den Ball auf den gegenüber stehenden Zuspieler und läuft dann wieder zur Mitte zu dem 2. Steilpass des „Mittellinien-Zuspielers“. Diesen passt er zu dem

Zuspieler an der anderen Bande und läuft in den Schusskreis und erhält einen Stecherpass vom anderen Zuspieler. Danach läuft er zur anderen Schusskreisseite und erhält den 2. Stecherpass.

Wichtig:

- Die Zuspiele für die Torschussstecher müssen genau und hart sein. Ansonsten sollte der Spieler den Ball situationsgerecht annehmen und verwerten.





Rundlauf zum Umspielen mit/ohne Bande

- **Hinweg:** Auf dem Hinweg führt der Spieler den Ball (Hütchen und Schläger) und stellt frühzeitig die Vorhand neben den Ball und passt so an die Bande, dass er diesen dahinter dann wieder aufnehmen kann.
Danach spielt er einen Doppelpass mit dem Torwart (Torwarte werden damit eingespielt).
- Alternierend dazu führt er den Ball ebenfalls vor die jeweiligen 3 imaginären Abwehrspieler, jetzt umspielt er jedoch nach der Passtauschung (Vorhandstellen).
- **Erweiterung:** Der Spieler übt mit der Bande auf der rechten Seite. Die Passtauschung erfolgt hier in der Form der verschleppten Ballführung

- oder des Rückhandstellens.
- Sind die Techniken Stellen zur Ballabgabe, Passen über die Bande und Umspielen stabil, sollten die Übenden frei entscheiden, ob Pass über die Bande oder Umspielen.
- **Rückweg:** Der erste Verteidiger zwischen einem Hütchen und Bande (halbaktiv) und der zweite zwischen zwei Hütchen und Bande (aktiv). Dazwischen keine Aktivität der Verteidiger.
Die Spieler laufen mit Ball und wenden die vorher geübten Techniken Stellen zur Ballabgabe, Passen über die Bande bzw. Umspielen situationsgerecht an. Sind sie nach dem zweiten Umspielen noch im Ballbesitz, führen sie den Ball in den Schusskreis zum Torschuss.

Rundlauf mit Gegenspieler

Organisation:

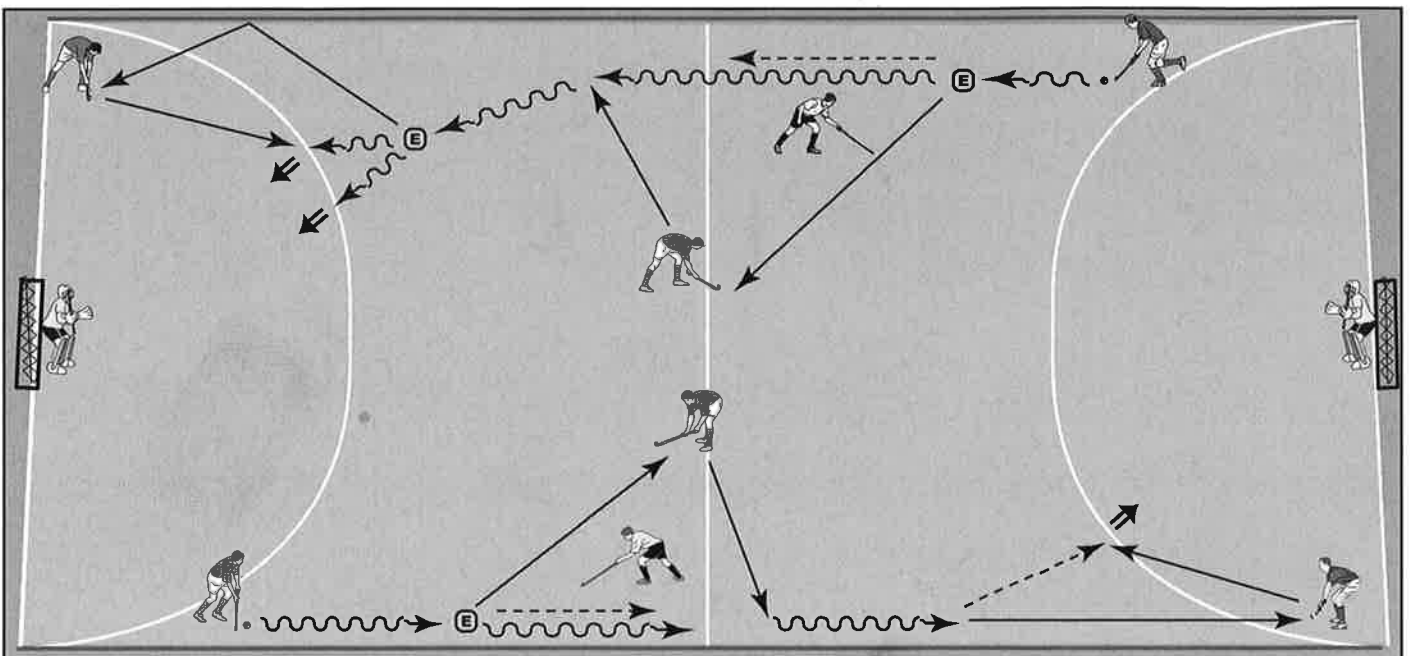
- Zuspieler jeweils einer an der Mittellinie und im Schusskreis. Torwart im Tor.

Ablauf:

- Spieler startet vor dem Schusskreis an der rechten Bande mit Ball. An der Mittellinie passt er entweder zum Zuspieler oder umspielt den

Verteidiger (halbaktiver Verteidiger). Danach schneller Doppelpass mit Zuspieler auf der Grundlinie und Torschuss.

- Auf der gegenüber liegenden Seite gleicher Ablauf mit der Erweiterung dass im/vor dem Schusskreis ein 2:1 (aktiver Verteidiger) bis zum Torschuss gespielt wird.



Hallen-Warm-up Teil 2

Technikdrills und Grundtaktiken des Überzahlspiels



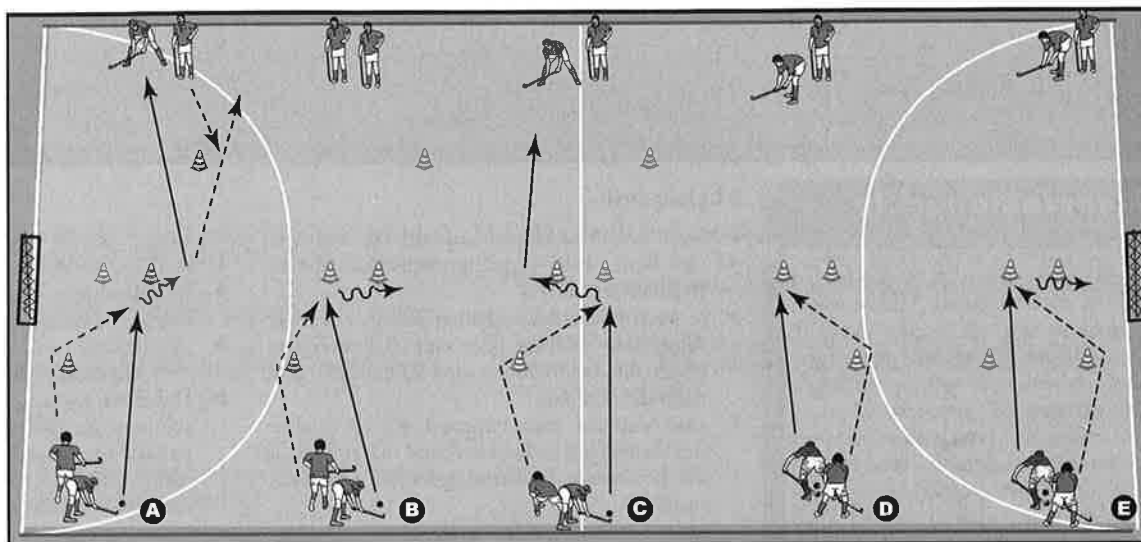
ANDREAS HÖPPNER,
Autor dieses Beitrags, ist
verantwortlicher Trainer
für den weiblichen
Bereich im RTHC
Leverkusen und U16-
Trainer der männlichen
Jugend im DHB.

Um gut in die Hallensaison zu kommen, gilt es zuerst einmal, Sicherheit in den Grundtechniken zu bekommen. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele, wie man die grundlegenden Dinge, wie Ballannahme, Umspielen und Torschuss trainieren kann. Dabei bestimmt im Wesentlichen die Organisationsform die Intensität (Stationstraining, Staffelformen, Übungen im Fluss). Die Auswahl der Inhalte muss natürlich dem Niveau der Spieler angepasst sein.

Die vorgeschlagenen Übungen lassen sich auch sehr leicht variieren und/oder anders kombinieren. So kann man z.B. in einer Hallenhälfte 1:1 trainieren und in der anderen Ballannahmen oder

Torschuss nach Ballannahme üben, in einer Hälfte Torschuss mit koordinativen Zusatzaufgaben und in der anderen Umspielen usw..

Auch im weiteren Verlauf der Hallensaison kann man diese Formen immer wieder zu Beginn eines jeden Trainings nutzen. Sie sorgen für einen guten und intensiven Start in das jeweilige Training und sorgen dafür, dass die Spieler die notwendige Sicherheit in den „einfachen“ Techniken haben, die Voraussetzung für alles weitere sind. Der Fantasie sind dabei in der Variation und Zusammenstellung keine Grenzen gesetzt!



Ballannahmen nach Zuspield von hinten

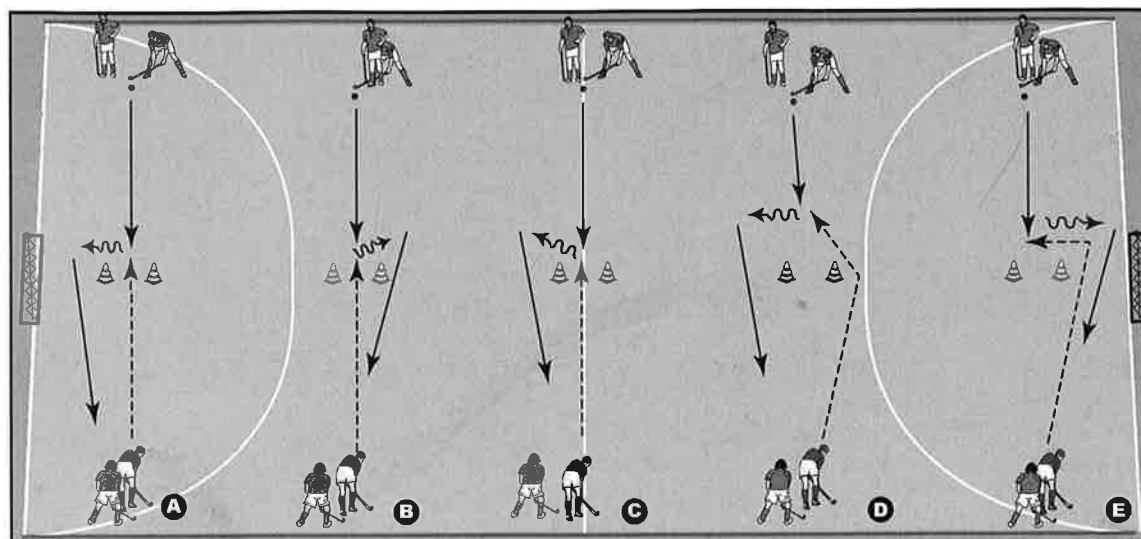
- A Ballannahme hohe Rückhand
 - im Stand,
 - in der Bewegung;
- B Ballannahme hohe Rückhand nach rechts;

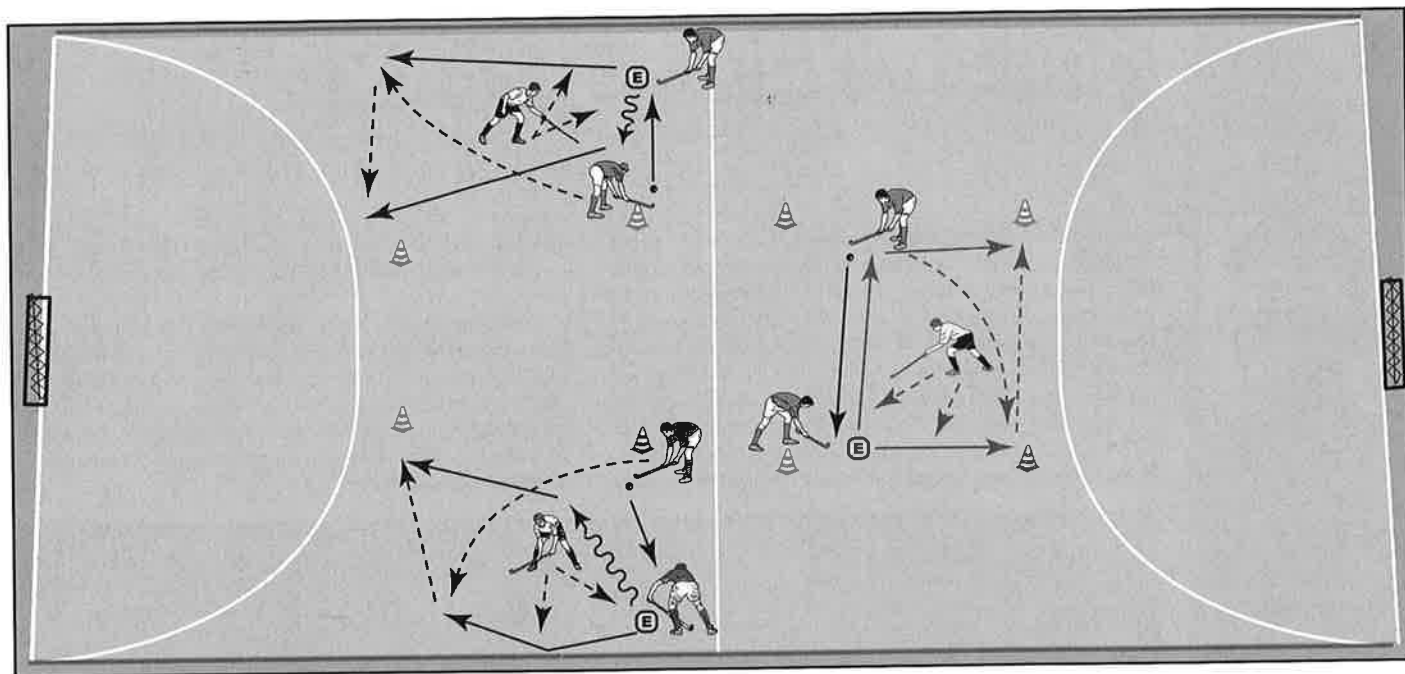
- C Ballannahme hohe Rückhand gegen Laufrichtung nach links;
- D Ballannahme „hohe Vorhand“;
- E Ballannahme „hohe Vorhand“ nach Zuspield von hinten gegen die Laufrichtung nach rechts.

Abholen

- A stabile Ballannahme Vorhand – Abdrehen nach links, später Ballannahme nach links;
- B Ballannahme nach rechts;
- C Offensive Ballannahme:

- Drehung um die eigene Körperachse in der Ballannahme nach rechts;
- D Ballannahme Rückhand;
- E Ballannahme Rückhand gegen die Laufrichtung.





Überzahlangriffe

Hallenhockey hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Früher waren Ergebnisse wie 13:12 oder später 8:7 die Regel. Heute sieht das anders aus! Daher ist es um so wichtiger, die wenigen sich bietenden Chancen zu nutzen. Gleichzeitig ist es dynamisches, offensives Hockey, was die Zuschauer begeistert und den Spielern sicher auch am meisten Spaß macht. Daher werden im Folgenden einige Trainingsformen vorgestellt, die sicher nicht neu sind, es aber zum Ziel haben, Überzahlsituationen durch schnelles und sicheres Passen und gutes, dynamisches Freilaufverhalten konsequent bis zum Torabschluss auszuspielen.

2:1 Quer-steil

- ▶ Nach dem Abspiel quer läuft sich der Angreifer steil hinter dem Verteidiger außerhalb dessen Reichweite frei.
- ▶ Je nach Verteidigerverhalten erfolgt entweder sofort der Steilpass oder eine Ballmitnahme gegen die Laufrichtung des Verteidigers und dann der Steilpass.
- ▶ Der Angreifer muss entsprechend im Rücken des Verteidigers „schneiden“ und sich außerhalb der Reichweite des Verteidigers steil anspielbar machen.

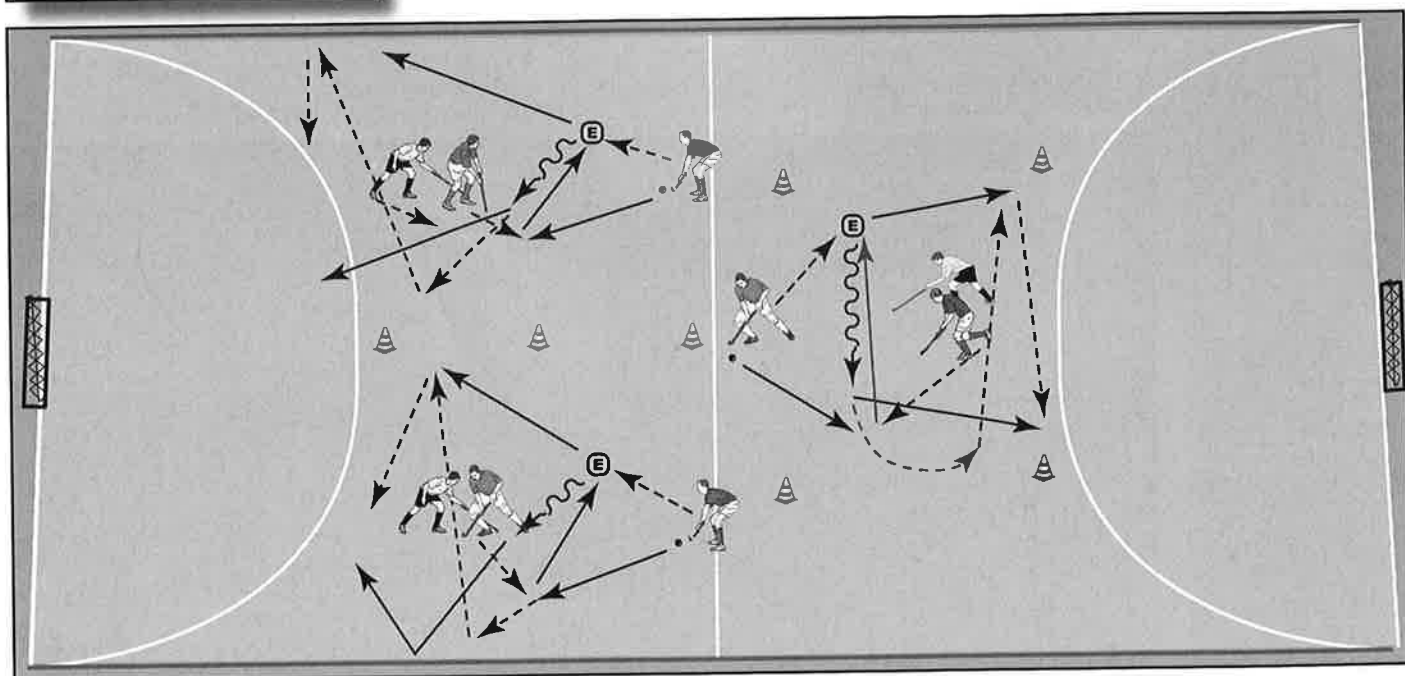
Wichtig:

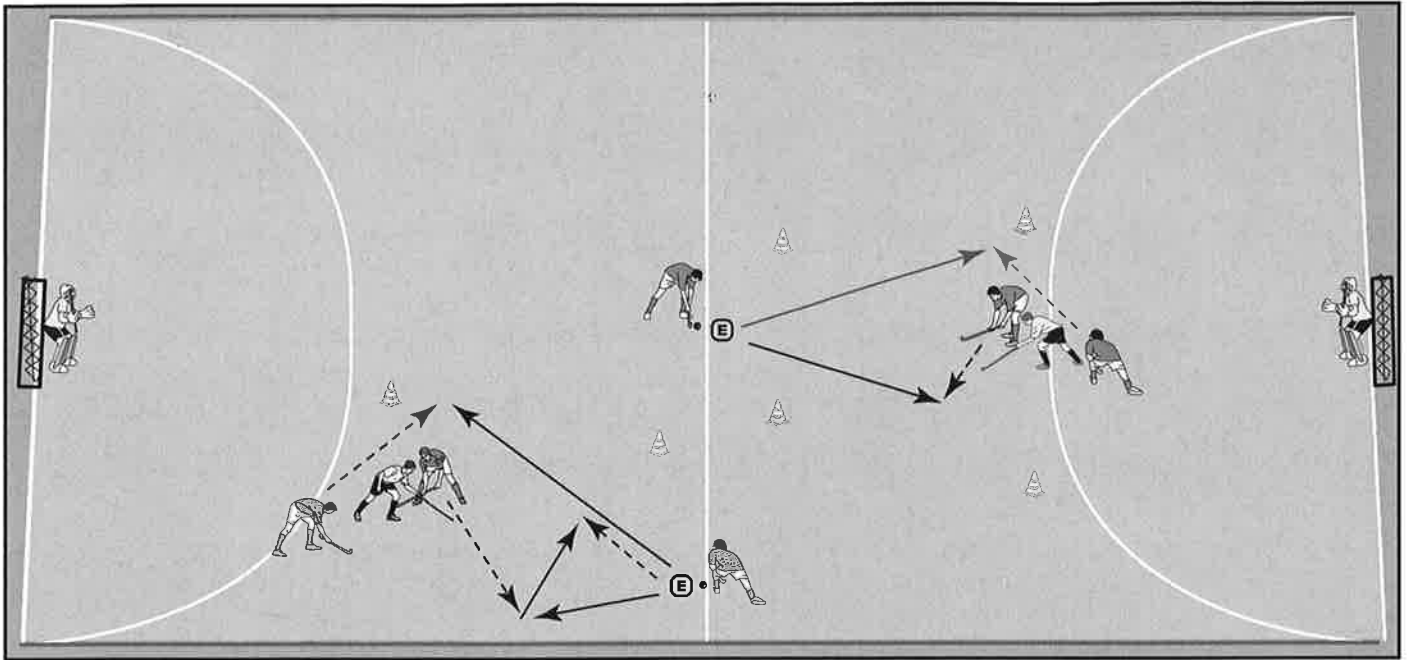
- ▶ Antizipation des Verteidigerverhaltens;
- ▶ Ballmitnahme und Abspiel außerhalb der Reichweite des Verteidigers;
- ▶ „Schneiden“ – Freilaufen im Rücken des Verteidigers außerhalb der Reichweite;
- ▶ Dabei ist wichtig, nicht „zu steil“ zu laufen, sondern im Rücken des Verteidigers eher parallel zur Grundlinie zu laufen, damit man nicht lange in seiner Reichweite läuft und schnell wieder anspielbar ist.

2:1 nach Abholen und Auflegen

- ▶ Ein Stürmer wird „stabil“ angespielt und legt den Ball einem „Nachrücker“ auf. Durch den Antritt nach Anspiel (nachrücken) entsteht die Überzahl.
- ▶ Der Angreifer muss sich wieder schneidend im Rücken des Gegenspielers freilaufen, während

der Nachrücker Druck Richtung Kreis macht. Dabei muss er wie bei jedem 2:1 entscheiden, ob er in den Rücken des Verteidigers spielen kann oder ob er auch selbst in den Kreis eindringen und zum Abschluss kommen kann (je nach Verteidigerverhalten!).





3:1 mit einem Nachrücker

- ▶ 2 Stürmer laufen sich gegengleich frei – dabei richtet sich der ballentfernte Stürmer nach dem Freilaufverhalten des ballnahen Stürmers:
- ▶ Nach dem Auflegen schneiden beide Stürmer gegengleich im Rücken des Verteidigers.
- ▶ Wichtig: Der Nachrücker soll dabei den besser postierten Stürmer anspielen.
- ▶ Die Überzahl wird ausgespielt.
- ▶ Wichtig:
Die Stürmer müssen sich nach dem Abspiel sofort wieder dynamisch freilaufen und neue Anspielmöglichkeiten bieten.

Variation durch einfache Regeln:

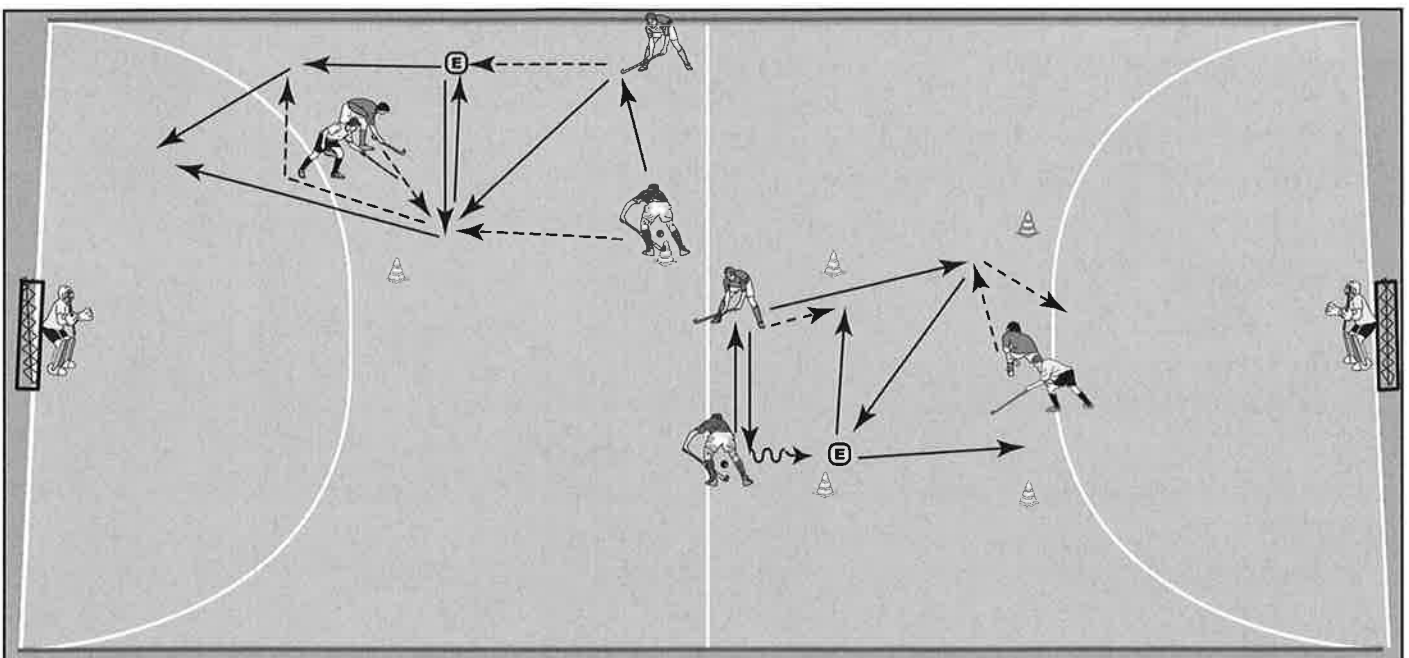
- ▶ Zunächst agiert der Verteidiger nur außerhalb des Kreises und der Torwart innerhalb – die Angreifer müssen zweimal hintereinander ein 3:1 ausspielen.
- ▶ Später darf der Verteidiger auch mit zurück in den Kreis – die Situation im Kreis ist komplexer – die Angreifer müssen ein 3:1+TW ausspielen.

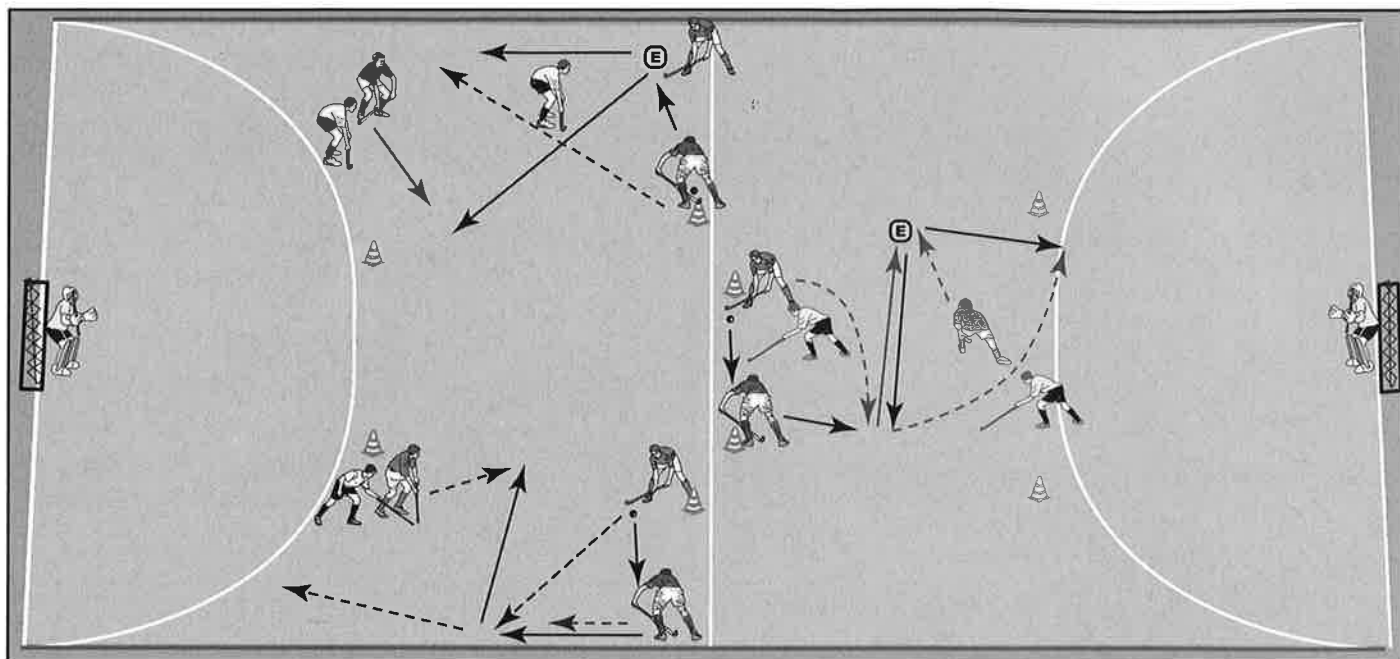
3:1 mit einem Stürmer und zwei Nachrückern

- ▶ Die beiden Nachrücker passen sich zu.
- ▶ Der Stürmer holt den Ball ab, beide Nachrücker rücken nach und der Stürmer legt einem der beiden den Ball auf.
- ▶ Dieser entscheidet nun, ob er – nach dem jeweiligen Verteidigerverhalten – steil spielt oder aber den anderen Nachrücker mit einem Querpass mitnimmt während der Stürmer

im Rücken des Verteidigers die jeweilige Steilpassposition erlaufen muss.

- ▶ Ziel muss es dabei sein, mit möglichst wenig Pässen möglichst schnell zum Abschluss zu kommen, wobei jedoch gleichzeitig die Chance mit der größten Aussicht auf einen Erfolg gewählt werden sollte!



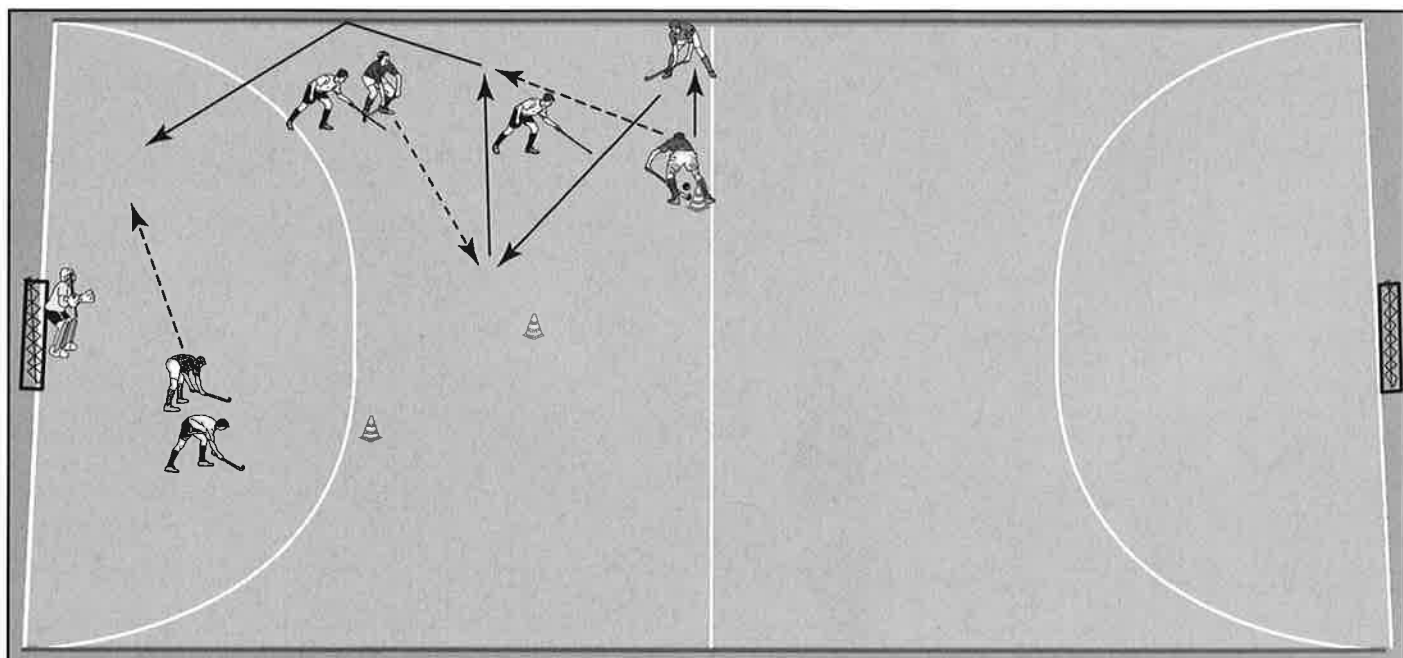


Überzahl 3:2

- ▶ Nach dem Querpas zum Auftakt soll sich der Angreifer steil freilaufen.
- ▶ Der zweite Angreifer hat genau wie beim 2:1 quer-steil die Entscheidung, je nach Verteidigerverhalten einen Steilpass zu spielen oder den Ball gegen die Laufrichtung des Verteidigers mitzunehmen und den sich gegengleich freilaufenden Stürmer anzuspelen.
- ▶ Die Überzahl wird ausgespielt.
- ▶ Nach dem Querpas bzw. Auflegen müssen sich die Stürmer sofort wieder steil freilaufen beziehungsweise hinter der Abwehr schneiden.

Überzahl 4:3

- ▶ Die Situation ist noch komplexer. Jetzt muss früh die Position auf der Grundlinie erlaufen werden, um die Fläche für die Überzahl in der Tiefe möglichst groß zu machen.
- ▶ Die Stürmer müssen immer wieder steil laufen, „wegziehen“, mit und ohne Ball, den „Spielstreifen wechseln“ und damit „Flächen“ in die gespielt werden kann, „aufziehen“.



Hockey Training
erscheint wieder am
13. November 2003